# Παράρτημα: Green Monday (Καθαρά Δευτέρα)

## 1. Ορισμός και Σημασία

Η Green Monday, γνωστή στην Ελλάδα ως Καθαρά Δευτέρα, είναι η πρώτη ημέρα της Μεγάλης Τεσσαρακοστής στην Ορθόδοξη Χριστιανική παράδοση. Είναι κινητή εορτή και γιορτάζεται 48 ημέρες πριν από το Πάσχα, πάντα Δευτέρα.  
Ο όρος Green Monday χρησιμοποιείται κυρίως στην Κύπρο και σε αγγλόφωνα συμφραζόμενα για να τονίσει την περιβαλλοντική διάσταση της ημέρας, λόγω των υπαίθριων δραστηριοτήτων και της κατανάλωσης φυτικής διατροφής.

## 2. Ιστορική και Θρησκευτική Διάσταση

Η Καθαρά Δευτέρα σηματοδοτεί το τέλος της Αποκριάς και την έναρξη της νηστείας της Σαρακοστής.  
- Ονομάζεται 'Καθαρά', επειδή παραδοσιακά οι Χριστιανοί 'καθαρίζονταν' πνευματικά και σωματικά μέσω νηστείας και προσευχής.  
- Σύμφωνα με τα έθιμα, οι οικογένειες προετοιμάζουν και καταναλώνουν νηστίσιμα φαγητά και αποφεύγουν κρέας, γαλακτοκομικά και αυγά, σηματοδοτώντας την αλλαγή στη διατροφή για τη Σαρακοστή.

## 3. Παραδοσιακά Έθιμα

Η ημέρα είναι συνυφασμένη με εξορμήσεις στη φύση και δραστηριότητες που φέρνουν τους ανθρώπους κοντά. Τα κύρια έθιμα περιλαμβάνουν:  
✅ Πέταγμα χαρταετού – συμβολίζει την πνευματική ανάταση.  
✅ Κατανάλωση νηστίσιμων φαγητών – όπως λαγάνα, ταραμοσαλάτα, χαλβάς, θαλασσινά, όσπρια και ελιές.  
✅ Οικογενειακές εκδρομές στην εξοχή – συμβολίζουν την επιστροφή στη φύση και την πνευματική ανανέωση.  
✅ Παραδοσιακοί χοροί και γλέντια – κυρίως σε χωριά και κοινότητες που τηρούν λαογραφικά έθιμα.

## 4. Green Monday και Περιβαλλοντική Σημασία

Ο όρος Green Monday αναδεικνύει τη σχέση της ημέρας με το περιβάλλον:  
- Προωθεί την κατανάλωση φυτικών τροφών και μειώνει τη χρήση ζωικών προϊόντων.  
- Δίνει έμφαση σε δραστηριότητες στη φύση και την οικολογική συνείδηση.  
- Είναι μια ευκαιρία για χαλάρωση και αναζωογόνηση μέσα στο φυσικό περιβάλλον.

## 5. Σύγκριση με Άλλες Παρόμοιες Εορτές

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Εορτή | Ημερομηνία | Χαρακτηριστικά | Κοινά Στοιχεία με την Green Monday |
| Mardi Gras (Λιπαρή Τρίτη) | Τρίτη πριν από την Ash Wednesday | Κατανάλωση πλούσιων φαγητών, καρναβαλικά πάρτι | Έναρξη της νηστείας μετά τον εορτασμό |
| Shrove Tuesday (Pancake Day) | Τρίτη πριν από την Ash Wednesday | Εξομολόγηση, κατανάλωση pancakes στη Βρετανία | Προετοιμασία για τη Σαρακοστή μέσω αλλαγής διατροφής |
| Ash Wednesday (Τετάρτη των Τεφρών) | Τετάρτη μετά τη Shrove Tuesday | Θρησκευτική τελετή με στάχτες, πρώτη ημέρα της Καθολικής Σαρακοστής | Έναρξη περιόδου νηστείας και πνευματικού εξαγνισμού |

## 6. Σύγχρονη Εξέλιξη και Διεθνής Αντίληψη

- Στην Κύπρο, η Green Monday είναι αναγνωρισμένη ως οικογενειακή και οικολογική γιορτή.  
- Σε αγγλόφωνες χώρες, ο όρος 'Green Monday' μπορεί να αναφέρεται σε περιβαλλοντικές καμπάνιες.  
- Στην Ελλάδα, η Καθαρά Δευτέρα παραμένει μια παραδοσιακή μέρα χαράς και γιορτής.

## 7. Συμπέρασμα

Η Green Monday (Καθαρά Δευτέρα) δεν είναι απλώς η πρώτη μέρα της Σαρακοστής, αλλά και μια ημέρα που ενώνει θρησκευτική παράδοση, πολιτιστικά έθιμα και περιβαλλοντική ευαισθησία. Είναι μια ευκαιρία να γιορτάσουμε τη φύση, την οικογένεια και την ευεξία μέσα από τη νηστεία και την επαφή με το φυσικό περιβάλλον.